

(出典:アメリカ精神医学会 テロ警戒を受けてのニュースリリース 2003年2月12日より
精神神経医療研究センター 中川敦夫先生翻訳、提供)

災害・テロ警戒時における不安への対処について アメリカ精神医学会からのアドバイス

脅威や危険の認識に対し、不安や恐怖を抱くことは、人として正常な反応です。しかし、脅威や危険に対して全体的な視点で検討することができれば、そのような不確実性に対する対応も可能です。

アメリカ精神医学会会長の Paul S. Appelbaum 博士は「(アメリカの)テロ脅威警戒レベルの上昇は、皆の不安をかきたてます。しかし、事実に基づいた知識と情報により、不安をより対応できるものにすることができます」と述べています。

アメリカ精神医学会では、警戒が現在増していることによって生じた恐怖や不安の中、いかに生活すべきかのアドバイスを以下にまとめました:

- 見込まれる危険性について、(正確な)知識を得ること。事実は、うわさ話やデマよりも恐怖の程度が少ないことが多い。
- テレビその他の報道によって、不安感や無力感などの気持ちが著しく増している場合、それらを視聴したり読んだりするのを控えるべきである。そもそもすべての詳細な情報を知る必要はない。惨状の報道を、特に繰り返し視聴することは、子供にとって恐怖を与えうるので注意を要する。
- 見込まれる危険性について思いめぐらすのをそらす方法(気分転換)を見つけること。たとえば自分で調整できる活動に参加する - 家の掃除をする、ボランティア活動をする、趣味を行う、息抜きを取って映画等を見るなど。
- 週末などは、再補給する時間を設けること。自宅で過ごしたり、外出したりするなど現状の生活から1,2日離れることは、常時災害に接している生活サイクルを変えうる。
- 家族や友人と抱えている不安について話し合うこと。一人でいることは避けること。
- もし自分が不確かなことに対して心配をしていると分かった場合、思考内容を転換すべきである。
- アルコールやカフェインの摂取を回避または少なくとも最小限にすること - カフェインは神経過敏にさせ、また不眠を生じうる。
- 定期的に体操をすること。

- もし喫煙している場合は、タバコの本数が増えないように注意すべきである。喫煙は、短期的には、不安を緩和するように見えるが、長期的には健康被害を大きくする。

- もし恐怖感がコントロールできない、または危険への脅威にさいなまれ、日常の活動を継続できない状態になっている場合は、医師や心の健康相談専門家に相談することを検討すべきである。医学的評価を要する症状としては下記がある(注 - これがけには限定されない):
 - ・ 食事や睡眠習慣の変化
 - ・ 身体的問題 - 胃腸不良、腰痛・首の痛み・頭痛
 - ・ 物ごとへの集中が困難である
 - ・ かつては興味を持てた活動に関心がなくなっている
 - ・ 自宅を離れることへの大きな恐怖

以上